

**AB 11:30 UHR
GRILLWURST
& FRISCHE
WAFFELN**



14/05/2022 GESUNDHEITSTAG FÜR JEDERMANN

Schwarz-Weiß Holtwick zusammen mit dem
Kreissportbund Coesfeld e.V. laden ein

9:00 - 9:30

Auftritt Hip-Hop-Gruppen

9:40 - 10:10

Mobilitytraining

10:20 - 10:50

Spinning

11:00 - 11:30

Power-Body-Workout

11:00

Start Laufgruppe
(Treffpunkt: studio 1926)

11:40 - 12:10

Tanzworkshop für Jedermann

12:20 - 13:10

Lauf zurück ins Leben –
Vortrag mit Herman Wenning

13:15

Start NordicWalking
(Treffpunkt: studio 1926)

13:30

Start Rennradgruppe
(Treffpunkt: studio 1926)

13:50 - 14:20

Outdoorfitness

14:40 - 15:10

Zumba

15:20 - 15:50

Toben macht Schlau –
für Kinder (outdoor)

15:20 - 15:50

Rückenfit

16:00 - 16:30

BOP

16:45 - 17:15

Auftritt Hip-Hop-Gruppen

**Kostenlos und
ohne Anmeldung!**

Einen ganzen Tag geht es
nur um (Ihre) Gesundheit –
das Programm für
Sie im Überblick:

Unterstützt von:

KREISSPORTBUND
Coesfeld e.V.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Hinweis: Das gesamte Programm findet
am „studio 1926“ in Holtwick statt

Wir freuen uns auf euch: sw-holtwick.de